

# uw zgt

Uitgave 7, jaargang 4  
Mei 2016

Pagina 4

**ZGT op weg naar 2020!**

---

Pagina 7

**ZGT levert topklinische zorg**  
Hooggespecialiseerde zorg in ZGT

---

Pagina 11

**Slaapproblemen bij kinderen**  
Gewoon lui of een serieus probleem?

# Welkom

## Uw ZGT



Gezondheid is voor ieder mens één van de belangrijkste voorwaarden voor een gelukkig leven. Als ZGT dragen wij bij aan de gezondheid van mensen in de regio en daarbuiten. Met de beste zorg in de vorm van preventie, diagnostiek, behandeling en verpleging. Wij bieden (para)medische en verpleegkundige expertise. Dat doen we op een gastvrije en deskundige manier, in nauwe samenwerking met patiënten en andere partijen. En door het bieden van een stimulerende werkomgeving voor onze zorgprofessionals waarin professionaliteit, samenwerking, opleiding en onderzoek centraal staan.

Onze doelstelling is om u vandaag én in de toekomst de meest deskundige en gastvrije zorg te bieden. Daarom hebben we zeven beloften opgesteld die we voor 2020 willen realiseren. Wij doen er alles aan om deze beloften na te komen. Heeft u hierover vragen? Laat gerust een bericht achter op [zgt2020.nl](http://zgt2020.nl)

Meindert Schmidt en Ton Ruijes  
Raad van Bestuur

## Uw cliëntenraad



De benadering van patiënten heeft zich in de loop der jaren flink ontwikkeld. U bent niet langer meer het onderwerp van de zorg, maar u bent steeds meer medevormgever van uw eigen zorgtraject. 'Co-makship' wordt dit genoemd. Een moeilijk woord voor het nemen van de regie over uw eigen zorgproces, natuurlijk in overleg met uw behandelend arts. Het is een van de ontwikkelingen waar de Raad van Bestuur en de cliëntenraad in goede samenspraak met elkaar

aan werken. Het is een van de belangrijke doelen van ZGT in de Meerjarenbeleidsvisie ZGT2020 van het ziekenhuis. De cliëntenraad vindt dit een goede stap voorwaarts.

U leest in dit magazine wat dit in de praktijk betekent.

Rob Huitema, voorzitter Cliëntenraad ZGT  
[Cliëntenraad@zgt.nl](mailto:Cliëntenraad@zgt.nl)  
Telefoon 088 708 30 65  
Postbus 7600, 7600 SZ Almelo

[zgt.nl](http://zgt.nl)

## Inhoudsopgave

### 03 Van A naar Beter



### 04

ZGT op weg naar 2020!

### 06 ZGT en Universiteit Twente ontwikkelen biopsie-robot

### 07 ZGT levert topklinische zorg



### 08 Deskundige zorg in de regio en daarbuiten



### 10 Omgeving draagt bij aan herstel

### 11 Slaapproblemen bij kinderen



### 12 Kort nieuws

### 13 Voorkom huidkanker zonn verstandig

### 14 "De tijd die er nog is, zo goed mogelijk invullen"



### 16 Hoe was úw bezoek aan ZGT?

# Vervoersservice patiënten en bezoekers uitgebreid

**ZGT vergoot de gastvrijheid en maakt het nog makkelijker om van A naar B te komen. De vervoersservice voor poliklinische patiënten en bezoekers is uitgebreid.**

“Vervoer binnen onze ziekenhuizen en tussen station Hengelo en het gezondheidspark was al mogelijk”, vertelt Elly Leferink, coördinator vrijwilligers. “Maar sinds kort hebben we deze service uitgebreid. Binnen ZGT kunt u naar nog meer afdelingen gebracht worden. Bovendien kunnen patiënten en bezoekers nu gebruikmaken van de pendelservice tussen de locaties Hengelo en Almelo.”

**Diana Freriksen woont in Hengelo en reist naar Almelo voor haar therapie. “De pendelservice is echt een uitkomst, vooral nu het busje ieder uur rijdt. Ik heb zelf geen auto en ik moet twee keer per week op en neer. Dit scheelt me veel tijd en het is gratis. Bovendien zijn de chauffeurs prettige mensen.”**

## Elk uur pendelservice

“De pendelservice is opgezet naar aanleiding van het veranderde zorgaanbod in Almelo en Hengelo. Daardoor kan het gebeuren dat een poliklinische patiënt uit Almelo behandeld wordt in Hengelo, of andersom. Met de pendelservice kunnen deze patiënten makkelijk op en neer reizen. Ook voor iemand die bijvoorbeeld slecht te been is en zijn of haar partner in de andere ZGT ziekenhuislocatie wil opzoeken, biedt de pendelservice uitkomst. Vooral nu de pendelservice ieder uur rijdt, krijgen we veel positieve reacties van bezoekers en patiënten. De klantvriendelijkheid van onze chauffeurs krijgt veel waardering.”

## Vrijwilligers met een missie

“Het vervoer binnen het ziekenhuis en tussen de ziekenhuizen wordt geheel verzorgd door vrijwilligers. Alle buschauffeurs zijn gekwalificeerd. Het is onder gepensioneerden een gewilde functie. Het is dankbaar werk en een mooie manier om een maatschappelijke bijdrage te leveren.”

**Chauffeur Harry Oude Nijhuis (61 jaar). “Ik had een moeder met haar dochter in de bus. Haar man lag in het ziekenhuis in Almelo en zij moesten terug naar Hengelo. Onderweg hoorde ik wel twintig keer: “Wat een geweldige service! En bij het uitstappen zelfs nog een keer!”**



**Heeft u vervoer nodig tussen locatie Almelo en locatie Hengelo?**  
Reserveer dan op [zgt.nl/pendelservice](https://zgt.nl/pendelservice) of neem contact op met gastenbegeleiding: 088 708 50 69.

---

Goed voorbereid op de  
uitdagingen van de toekomst

# ZGT op weg naar 2020!

*Gezondheid is voor ieder mens één van de belangrijkste elementen voor een gelukkig leven. ZGT draagt bij aan de gezondheid van mensen in de regio en daarbuiten, met de beste zorg in de vorm van preventie, diagnostiek, behandeling en verpleging. Daarom kijkt ZGT vooruit. Hoe ontwikkelt de zorg richting het jaar 2020?*

De Nederlandse ziekenhuiszorg behoort tot de beste ter wereld. Om dit zo te houden speelt ZGT in op veranderingen in de samenleving en de toekomst. We worden bijvoorbeeld steeds ouder en er zijn veel nieuwe ontwikkelingen in behandelmethoden en medische technologie. Daarnaast stellen we steeds strengere eisen aan de

kwaliteit en de kosten van zorg. Ziekenhuizen kiezen daarom vaker voor specialiseren in bepaalde behandelingen. Daarmee neemt de deskundigheid en dus ook de kwaliteit van die behandelingen toe.

#### **Zorginnovatie**

Zorginnovatie is voor ZGT heel belangrijk. Zorginnovatie moet leiden tot zorg die nog beter

tegemoet komt aan uw behoeften en wensen. Dit kunnen we niet alleen. Daarom werken we

nauw samen met patiënten, professionals en partners in de regio. Alleen door te blijven verbeteren kunnen we u ook in de toekomst deskundige zorg bieden. Wij zoeken dagelijks naar manieren om bestaande behandelingen te verbeteren, nieuwe zorgconcepten te ontwikkelen, onze organisatie aan te passen en nieuwe financieringsbronnen te vinden.

#### **Tablets en robots**

Nieuwe technieken hebben ook invloed op hoe de zorg wordt uitgevoerd. U kunt nu bijvoorbeeld via een tablet overleggen met de medisch specialist. En zorgprofessionals kunnen op hun beurt overal ter wereld eenvoudig met elkaar samenwerken en nieuwe kennis uitwisselen. Ook nieuwe medische technologie, zoals een operatierobot, biedt nieuwe mogelijkheden om zorg te verbeteren. ZGT houdt deze technologische ontwikkelingen scherp in de gaten.

#### **Aanpassingen in de zorg**

De maatschappij kijkt steeds kritischer naar de

---

**“Zorginnovatie moet leiden tot zorg die nog beter tegemoet komt aan uw behoeften en wensen.”**



Uroloog Saskia Stomps

Open de Layar app op uw smartphone of tablet, scan de pagina en ontdek de digitale extra's.



kosten van de zorg. En ook zorgverzekeraars kijken kritisch naar de kwaliteit en prijs van de zorg die zij inkopen bij ziekenhuizen. Zo worden bepaalde behandelingen waarvoor je vroeger naar een ziekenhuis ging nu door een huisarts gedaan. En daarom kiezen ziekenhuizen er vaker voor om zich te specialiseren in bepaalde behandelingen.

Het maakt de kwaliteit van de zorg beter. Zo biedt ZGT topklinische zorg in de behandeling van obesitas en complexe diabetes, kwetsbare ouderen en de oncologische zorg bij prostaatkanker, slokdarm-/maagkanker, borstkanker en huidkanker. Daarvoor werkt ZGT samen met Universiteit Twente en universitaire medische centra. Ten slotte komt er meer aandacht voor preventie. Goede preventie zorgt ervoor dat minder mensen ziek worden.

#### **Gespecialiseerde klinieken**

In de komende jaren wordt ZGT steeds meer een netwerkorganisatie. In het traditionele

ziekenhuismodel is alles centraal geregeld en kost het veel tijd om veranderingen door te voeren. Als netwerkorganisatie is ZGT een compact, hightech kernziekenhuis met daar omheen kleinere gespecialiseerde klinieken. Deze klinieken bevinden zich binnen de muren van ZGT, maar hebben meer ruimte om eigen invulling te geven aan de specialistische zorg die zij bieden. Hiermee kunnen we sneller op veranderingen in de maatschappij en in de zorg inspelen en boeken we sneller resultaat.

#### **Altijd gastvrij en deskundig**

ZGT vindt dat producten en diensten bij moeten dragen aan gastvrijheid. Van belang is de regie en keuzevrijheid van de patiënt. U wordt bij uw zorgproces betrokken vanaf de eerste diagnose en u krijgt – als het kan – ook de regie over uw eigen behandeling. Dit noemen we co-makership.

#### **Wat je belooft, moet je doen**

De doelstelling van ZGT is om u vandaag én

## “Nieuwe technieken hebben ook invloed op hoe de zorg wordt uitgevoerd.”

in de toekomst deskundige en gastvrije zorg te bieden. Om onze missie in concreet gedrag in de dagelijkse praktijk zichtbaar te maken voor patiënten, bezoekers, (zorg)partners en onze (zorg)professionals doen wij zeven beloften: gastvrij, respectvol, eigen regie, deskundig, inspirerend, betrouwbaar en doelmatig. Hierop mag u ons aanspreken.

Wilt u meer weten over hoe ZGT zich voorbereidt op uitdagingen van de toekomst? Volg de ontwikkelingen op [zgt2020.nl](http://zgt2020.nl)

ZGT en Universiteit Twente ontwikkelen biopsie-robot

# ”Meer snelheid en comfort voor patiënt”

**Bij ZGT slaan medische en technische onderzoekers de handen ineen om de zorg te verbeteren. Die samenwerking leidt tot technische hoogstandjes, zoals de ontwikkeling van een biopsie-robot.**

Radioloog Jeroen Veltman werkt samen met technische onderzoekers van de Universiteit Twente aan een biopsie-robot voor ingrepen aan de borst. “Als je op de MRI een verdacht plekje in de borst ziet, dan kun je met een robot nauwkeurig wat weefsel weghalen. Een biopsie-robot versnelt deze procedure enorm en het is minder belastend voor de patiënt.”

## Prototype verfijnen

Het team onderzoekers kreeg voor de ontwikkeling van de robot een voucher van 50.000 euro van de Pioneers in Health Care. Dat is een initiatief van ZGT, MST, zorgerverzekeraar Menzis en de UT om wetenschappelijk onderzoek en samenwerking tussen de organisaties in de regio te ondersteunen. Veltman: “We hebben inmiddels al een prototype, maar zijn nog niet zo ver dat we mensen kunnen behandelen. Met de gift kunnen we de techniek verder verfijnen voor uiteindelijke toepassing in de kliniek.”

## Verder denken

Het werken met robots is niet nieuw binnen de radiologie, vertelt Veltman. “Voor bijvoorbeeld prostaat-mri biopten wordt al met

een robot gewerkt. Ons onderzoek naar de biopsie-robot heeft ook raakvlakken met academische centra en zorgt voor verdere samenwerkingen, ook in Europees verband. Je denkt met zijn allen na over medische technieken en dat denkproces wordt vanzelf breder.”

## Scherp blijven

Veltman noemt de samenwerking met technische onderzoekers verhelderend. “Als technische studenten een dag in het ziekenhuis meelopen, zien ze altijd processen die beter kunnen. Voor elk probleem dat wij in de dagelijkse praktijk tegenkomen, bedenken zij een technische oplossing. Bij ZGT krijgen we veel ruimte voor gezamenlijk onderzoek, waardoor we scherp blijven op de snelle technologische ontwikkelingen. Dat geeft ons beroep en dit ziekenhuis meer diepgang. Als je je alleen aan het medisch protocol houdt, loop je al snel achter.”

## Mensenwerk

Robots kunnen bij radiologische interventies zorgen voor meer nauwkeurigheid, snelheid en gemak. Veltman: “De handelingen die een arts uitvoert, kunnen voor een deel worden overgenomen door een robot. Toch blijft de menselijke deskundigheid en verantwoordelijkheid altijd nodig. En de patiënt heeft natuurlijk behoefte aan contact. Op het snijvlak van zorg en techniek is heel veel mogelijk, maar het blijft mensenwerk.”



Radioloog Jeroen Veltman met het prototype van de biopsie-robot.



# ZGT levert topklinische zorg

**ZGT is een regionaal ziekenhuis dat topklinische zorg biedt. “Dat hangen we niet altijd aan de grote klok, maar het mag best wel eens wat vaker gezegd worden. Bij deze dus”, zegt Sjef van Baal, vaatchirurg bij ZGT. Maar wat is nu eigenlijk topklinische zorg?**

Topklinische zorg is hooggespecialiseerde zorg die niet in ieder ziekenhuis wordt geboden. Het is klinische zorg van hoog niveau. Dat betekent dat het ziekenhuis een opleidingsstatus moet hebben en verantwoordelijk is voor een goede medische

opleiding. Daarnaast moet er in het ziekenhuis hoogwaardig wetenschappelijk onderzoek worden verricht. “Al deze factoren maken dat ZGT topklinische zorg in huis heeft”, aldus Van Baal.

## **Persoonlijke aandacht**

Ziekenhuizen die deze hoogwaardige zorg bieden, werken intensief samen om de beste kwaliteit zorg te geven aan hun patiënten én om de vernieuwing in de zorg op een hoog peil te houden. Wat vooral opvalt aan topklinische zorg is dat persoonlijke aandacht voorop staat: in alle facetten staat de patiënt centraal. Van Baal: “Dat past allemaal perfect bij het karakter van ons ziekenhuis en bij de speerpunten die in ons meerjarenplan zijn omschreven.”

## **Wetenschappelijk onderzoek**

“Ons wetenschappelijk onderzoek richt zich op de ziektebeelden die bij onze patiënten voorkomen. Denk bijvoorbeeld aan ons grootschalige onderzoek naar de

diabetische voet”, legt Sjef van Baal uit. “Samen met ziekenhuizen in Twente en Amsterdam en ons eigen Obesitas Centrum komen we tot vernieuwende inzichten over het voorkomen en vroegtijdig opsporen van problemen aan de voeten van mensen die diabetes hebben. Van die inzichten kunnen ook andere ziektebeelden profiteren.”

## **Vernieuwende projecten**

“Of neem de afdeling traumatologie”, vervolgt Van Baal. Daar bekijken ze in een groot onderzoek hoe ze mensen met botbreuken nog beter kunnen behandelen. Ook komen patiënten van ver buiten de regio naar ZGT voor de behandeling van slokdarmproblemen met de nieuwste technologieën.

En dat is slechts een greep uit de vernieuwende projecten die we hier doen. Het bieden van topklinische zorg is de kroon op ons werk. Maar los daarvan zetten wij ons onverminderd in om iedereen de allerbeste zorg te bieden.”

**“In ZGT wordt wetenschappelijk onderzoek op hoog niveau verricht”**



Vaatchirurg Sjef van Baal

---

Ons zorgaanbod

# Deskundige zorg in de regio en daarbuiten

*ZGT is ambitieus. Wij willen de best mogelijke zorg bieden aan iedereen in de regio. Dat gaat verder dan alleen het behandelen van uw ziekte of aandoening. Wij helpen u ook omgaan met een tijdelijke of blijvende ziekte zonder dat die ziekte uw leven overheerst. Daarom is zorginnovatie voor ZGT heel belangrijk. Zorginnovatie moet leiden tot zorg die nog beter tegemoet komt aan uw behoeften en wensen.*

ZGT zoekt iedere dag naar manieren om bestaande behandelingen te verbeteren, nieuwe zorgconcepten te ontwikkelen, onze organisatie aan te passen aan de veranderende samenleving en nieuwe financieringsbronnen te vinden. Daarom werken we nauw samen met patiënten, zorg- en onderzoekspartners en partners in de regio.

u de beste zorg kunnen leveren. Maar die zorg gaat altijd over u. Daarom betrekken we u vanaf de eerste diagnose bij het zorgproces en krijgt u - als het kan - de regie over uw eigen behandeling. U kunt hierin meepraten en meebeslissen. Dit noemen we co-makership.

---

**“ZGT behoort op een aantal zorggebieden tot de beste zorgverleners van Nederland.”**

ZGT neemt hierin het initiatief en wil de regio tot een voorbeeld maken voor heel Nederland. Want alleen door te blijven verbeteren, kunnen we u ook in de toekomst deskundige zorg bieden.

**Zorgen doen we samen**  
Wij zorgen ervoor dat we

#### **Breed zorgaanbod in de regio**

Wij streven naar een breed pakket van medisch specialistische zorg in de regio. Dat betekent niet per se dat ZGT alle zorg zelf biedt. We werken hiervoor ook samen met onze (zorg)partners.

#### **Uitblinken op een aantal zorggebieden**

ZGT behoort op een aantal zorggebieden tot de beste zorgverleners van Nederland. Het niveau van deze zorg blijft hoog door wetenschappelijk onderzoek en opleidingen.







“Voorkomen is  
natuurlijk beter  
dan genezen.”

Open de Layar app op  
uw smartphone of  
tablet, scan de pagina  
en ontdek de digitale extra's.



Op drie van deze zorggebieden wil ZGT nog betere resultaten halen. Daarin gaan we extra investeren en nauw samenwerken met partners binnen en buiten de regio.

## De drie gebieden zijn:

### • *Behandeling van obesitas en complexe diabetes*

Bij de behandeling van mensen met extreem overgewicht (obesitas) en complexe diabetes speelt de leefstijl een belangrijke rol. ZGT zet zich samen met patiënten in om hun gedrag en gewoonten aan te passen en zo de ziekte te behandelen.

### • *Zorg voor kwetsbare ouderen*

Kwetsbare ouderen zijn patiënten van 70 jaar en ouder die vaak meerdere

aandoeningen hebben. Daarom werken meerdere afdelingen in ZGT samen om kwetsbare ouderen te behandelen. ZGT vindt het belangrijk dat oudere patiënten zo lang mogelijk voor zichzelf kunnen zorgen en regie houden over hun leven.

### • *Behandeling van kanker*

Er komt veel op iemand af bij de diagnose kanker. Aandacht en regie over de eigen behandeling vindt ZGT belangrijk. In ZGT is er altijd een vast aanspreekpunt voor de patiënt. Kankerpatiënten worden allemaal behandeld door een toegewijd multidisciplinair team dat gespecialiseerd is in een bepaald tumortype. De thema's borstkanker, slokdarm- en maag-kanker, huidkanker en prostaatkanker vormen de komende jaren de speerpunten waarbij ZGT zich inzet om deze zorg verder te innoveren.

### **Voorkomen is beter dan genezen**

Wij zetten alles op alles om iedereen beter te maken, maar voorkomen is natuurlijk beter dan genezen. In de gezondheidszorg noemen we dit preventie. Met goede preventie zorgen we ervoor dat minder mensen ziek worden. Dat scheelt niet alleen een hoop narigheid, maar het scheelt de hele samenleving ook veel geld.

### **Topklinische zorg**

Topklinische zorg is hooggespecialiseerde zorg die niet in elk ziekenhuis geboden wordt. ZGT biedt nu topklinische zorg op een aantal terreinen. Hiervoor investeren wij in wetenschappelijk onderzoek, onderwijs en opleidingen en werken we samen met de Universiteit Twente en universitaire medische centra.

---

Omgeving draagt bij aan herstel

# “Mensen moeten zich op hun gemak voelen in ZGT”

**ZGT wil dat mensen zich op hun gemak voelen in het ziekenhuis. Om balans aan te brengen tussen sfeer en emotie worden bestaande en nieuwe locaties in een ander jasje gestoken. Het meerjaren huisvestingsplan loopt tot 2019. Wat gaat er veranderen?**

“Niemand gaat voor zijn plezier naar het ziekenhuis. Daarom is het belangrijk dat je je hier op je gemak voelt”, vertelt Piet Visser programmamanager vastgoed. “ZGT werkt aan een zogenaamde ‘Healing Environment’; een omgeving die bijdraagt aan herstel. Neem bijvoorbeeld de entree in Almelo. Die was eerst laag en donker. Nu is deze lekker licht en hoog.

---

## “Er zijn restaurants en winkels, waardoor je even weg kunt uit de medische omgeving.”

### **Belangrijk voor iedereen**

Visser vertelt dat een prettige omgeving belangrijk is voor iedereen: “Bezoekers moeten makkelijk de weg kunnen vinden. Daarom is de infrastructuur en de bewegwijzering overal hetzelfde. Voor medewerkers is er een mooie, overdekte fietsenstalling en een oplaadpunt voor elektrische fietsen.” Anita van Dijk is hospitality officer. Ze vult aan: “We hebben ook gelet op de emotionele behoeften van familie en naasten. Er zijn familiekamers ingericht en het bezoekersrestaurant in Almelo is aangepast aan verschillende emotionele momenten. Je kunt je er terugtrekken, maar je kunt ook

samen lekker bij de open haard zitten. En de personeelsrestaurants zijn een plek waar medewerkers even ontspannen afstand kunnen nemen van hun werk. Dat is in de zorg erg belangrijk.”

### **ZGT look and feel**

Van Dijk is medeverantwoordelijk voor de ‘look and feel’ die ZGT overal wil doorvoeren. Ze vertelt: “We spreken met patiënten om te horen welke behoeften ze hebben. Zo ontdekten we hoe belangrijk het is dat patiënten tijdens een moeilijk gesprek even kunnen wegstappen, naar buiten bijvoorbeeld. Ook kleurgebruik is belangrijk. Bepaalde kleuren in combinatie met zachte vormen dragen bij aan een gevoel van vertrouwdheid en geborgenheid. De kleuren van wanden en meubels op de diverse afdelingen passen we daarop aan. Ook de medewerkers betrekken we bij het maken van interieurkeuzes.”

### **Vernieuwing**

In de nieuwe polikliniek dermatologie in Hengelo is vooral veel ruimte voor daglicht en lichte kleuren. De verloskamers van geboortezorg Almelo zijn juist erg huiselijk ingericht. De nieuwe Intensive Care in Almelo is in oktober 2016 klaar. “Uit ons onderzoek bleek dat patiënten op de IC gevoelig zijn voor geluidsprikkels en uitzicht. Daarom grenzen straks alle IC-kamers aan een raam en heeft de afdeling alleen nog eenpersoonskamers voor rust en privacy”, aldus Van Dijk.



## Slaapproblemen bij kinderen

“Als kinderen langere tijd niet goed slapen, worden ze hongerig en prikkelbaar of juist hyperactief. Dat wordt nogal eens verward met ADHD.”



Kinderarts Nicole Wolters

Een slaapprobleem wordt bij kinderen niet altijd herkend, maar kan grote gevolgen hebben. Kinderarts Nicole Wolters: “Als kinderen langere tijd niet goed slapen, worden ze hongerig en prikkelbaar of juist hyperactief. Dat wordt nogal eens verward met ADHD. Bij een slaapprobleem kunnen leerstoornissen en concentratieproblemen ontstaan. Andere gevolgen van slaapproblemen zijn groeiachterstand, hoofdpijn en buikpijn. Bovendien heeft het hele gezin er last van als een kind lange tijd niet goed slaapt. Het is dus belangrijk om op tijd aan de bel te trekken.”

### Pubers met slaapproblemen

Een derde van de kinderen heeft volgens Nicole Wolters last van slaapproblemen. “Ook bij pubers zien we meer problemen met de nachtrust. Dat wordt vaak laat gesignaleerd omdat ouders denken dat een puber gewoon een beetje lui is. In de puberteit verandert het dag-nachtritme van kinderen, net zoals de hormoonhuishouding. Vaak gebruiken pubers ook nog eens energy drinks, tablets en telefoons en dat is allemaal niet bevorderlijk voor een goede nachtrust. Het blauwe licht van beeldscher-

men onderdrukt het slaaphormoon melatonine. Daarom zouden pubers die slecht slapen, 's avonds de laatste 2 uur voor het naar bed gaan niet meer achter een beeldscherm moeten zitten.”

### Zelf melatonine geven?

Veel ouders geven kinderen die niet goed slapen melatonine-tabletjes. “Ze geven dit aan hun kind onder de noemer ‘baat het niet, dan schaadt het niet’. Maar wij raden het af om een kind deze tabletjes te geven zonder de oorzaak van het slaapprobleem te kennen. Dit kan namelijk de eigen aanmaak van melatonine verstoren, waardoor het probleem erger wordt. Er zijn namelijk wel tientallen oorzaken van slaapproblemen. Die moet je eerst achterhalen. Ga dus niet zelf dokteren, maar vraag om hulp.”

### Slaapcentrum ZGT

ZGT ziet sinds de oprichting van het Kinderslaapcentrum in 2009, meer dan honderd kinderen per jaar. “Allereerst proberen we met een slaapdagboek, vragenlijst en lichamelijk onderzoek de oorzaak van het probleem te achterhalen. Dit kan worden aangevuld met bijvoorbeeld onderzoek van de hoeveelheid melatonine, bloedonderzoek of een slaapregistratie. Daarna kunnen we samen met andere specialisten diverse behandelingen opstarten. Soms nemen we kinderen even op om ze te ‘resetten’. Gelukkig zijn slaapproblemen vaak redelijk eenvoudig op te lossen: binnen een paar weken hebben veel kinderen weer een goede nachtrust.”

# Gewoon lui of een serieus probleem?

## Kort nieuws

### ZGT op TV

RTV Oost zendt in het najaar een 10-delige serie uit over medische zorg in Overijssel. Zes afleveringen van deze serie worden de komende maanden in ZGT opgenomen. Ze geven een uniek inkijkje in het ziekenhuis waar patiënten en medisch specialisten worden gevolgd in de dagelijkse gang van zaken op de afdelingen. In elke uitzending wordt een specialisme uitgelicht. Dat zijn: slokdarmkanker, complexe diabetes, borstkankerzorg, de behandeling van obesitas, de zorg voor kwetsbare ouderen en ten slotte de inzet van de operatierobot bij prostaatkanker en baarmoederverzakking. Aflevering 1 is te zien op zaterdag 3 september op RTV Oost.

## Fondsenwerving voor stiltecentra Almelo

Voor veel mensen is een stilte- of gebedsruimte in het ziekenhuis een belangrijke plek. Je kunt er terecht voor een goed gesprek, een gebed, maar ook om even je verhaal te delen. Op beide locaties wordt de bestaande gebedsruimte gerenoveerd. "Deze ruimtes willen we sfeervol en gastvrij inrichten", vertelt Akke Fokje Stienstra, geestelijk verzorger in ZGT. "We denken bijvoorbeeld aan comfortabele stoelen, een grote leestafel, sfeervolle verlichting, een piano en enkele kunstwerken met een spirituele verwijzing. Daar is geld voor nodig. En daarom starten we nog voor de zomer met een fondsenwervingsactie voor de stilteruimte in Almelo. We benaderen bedrijven voor een bijdrage, maar ook particulieren mogen graag een steentje bijdragen. Ons streefbedrag is € 100.000. Om nog meer service te bieden gaan ook vrijwilligers patiënten en bezoekers ontvangen. Zij kunnen bij behoefte aan meer verdieping of begeleiding doorverwijzen naar een geestelijk verzorger." Rond de zomer gaat hiervoor een speciale actiewebsite online. De herinrichting van de stilteruimte in Hengelo wordt gerealiseerd met geld dat door de Stichting vrienden SMT beschikbaar is gesteld.

Wilt u een bijdrage leveren? Die kunt u overmaken naar rekeningnummer NL51ABNA0637983580 (ABN/AMRO) t.n.v. Ziekenhuisgroep Twente o.v.v. 'donatie stiltecentrum'. Donaties zijn fiscaal aftrekbaar.

## Grote publieke belangstelling voor ZGT

Het was op zaterdag 19 maart weer gezellig druk tijdens de jaarlijkse open dag van ZGT. Ruim 4.600 geïnteresseerden namen een kijkje in het hart van ons ziekenhuis. Kinderen konden hun arm laten gipsen en er was ruime belangstelling voor de operatiekamers en de intensive care. Op veel afdelingen gaven de zorgprofessionals tekst en uitleg over hun dagelijkse werk op de afdeling.

### Presentaties medisch specialisten

Nieuw dit jaar waren de interactieve presentaties van zes medisch specialisten die vertelden over de specialismen waar ZGT in uitblinkt. In Almelo was veel belangstelling voor de zorg voor kwetsbare ouderen, de behandeling van complexe diabetes en van slokdarmkanker. In Hengelo waren veel toehoorders voor de behandeling van borstkanker en huidkanker en de behandeling van extreem overgewicht (obesitas). Na de presentaties stonden de medisch specialisten iedereen te woord voor het beantwoorden van vragen. Daar werd gretig gebruik van gemaakt.

## Lekker fietsen op afdeling geriatrie

Kwetsbare ouderen kunnen bij geriatrie een lekker rondje door Amsterdam fietsen. Dat kan op een zogenaamd fietslabyrint dat bestaat uit een hometrainer en een beeldscherm, die gekoppeld zijn aan een computer. Zeker voor patiënten met een geheugenstoornis of dementie is het fietslabyrint een leuke manier om in beweging te blijven. Zo kun je al fietsende bekende plekken en steden bezoeken. Het labyrint geeft mensen

het gevoel dat ze echt door de stad fietsen. Je kunt bijvoorbeeld door Amsterdam fietsen en daar je eigen route uitstippelen. Ook is er al een route door het buitengebied en door Enschede. Binnenkort komen daar routes door Hengelo en Almelo bij. De oudste fietser was een patiënte van 107 jaar!

### Donatie

ZGT heeft het fietslabyrint nu nog op proef. Maar de Rabobank en de Stichting Senioren Ondersteunen Senioren doneerden beiden € 5.000,- euro waarmee geriatrie het fietslabyrint definitief kan aankopen.



# Voorkom huidkanker, zon verstandig!

Zon doet een mens goed! Maar voorkom verbranding en bescherm uw huid. Verdacht plekje? Bezoek uw huisarts of dermatoloog.



## Tien gouden regels



1

Geniet van de zon, maar voorkom overmatige blootstelling en vooral verbranding.



2

Bescherm uw hoofd, oren, nek en ogen; denk aan een zonnehoed en een goede UV-werende zonnebril met CE-markering. Draag beschermende kleding bij buitenbezigdheden.

3



Smeer onbedekte huid in met een anti-zonnebrandmiddel met een beschermingsfactor (SPF) die voor u geschikt is. Doe dit royaal en herhaal dit na twee uur of vaker bij sterke transpiratie en ook na het zwemmen. Als richtlijn voor Nederland geldt minimaal factor 30.

4



Ga niet in de volle zon tussen 12.00 en 15.00 uur; zoek dan de schaduw op. Ga op een andere manier ook niet vele uren in de zon, gemiddeld niet langer dan zo'n drie uur per dag.



5

Laat uw huid geleidelijk wennen aan de zon. Houd rekening met uw huidtype. (Zie hiervoor de huidtypetest op [kwfkankerbestrijding.nl/zonnen](http://kwfkankerbestrijding.nl/zonnen))

### Jongeren, kinderen, baby's

6

Pas extra op met zonnen als u jonger bent dan 18 jaar omdat uw huid dan nog in ontwikkeling is. Houd baby's en kinderen tot 1 jaar uit de directe zon. Let ook op de winterzon tijdens wintersport!

7

### Zonnebanken en zonnestudio's

Vermijd de zonnebank. Onder de 18 jaar is zonnebank gebruik zelfs verboden.



10



Vraag informatie bij een arts als u een huidaandoening hebt. Denk ook aan medicijngebruik die de gevoeligheid voor zonnestraling kan vergroten.



### Medische aspecten

8

Ga uit de zon als uw huid vreemd reageert met bijvoorbeeld uitslag, jeuk of erg snelle verbranding en raadpleeg een arts.



9



Geniet van het buiten zijn en de zon maar bescherm uw huid! Vitamine D (van de zon) is nodig maar een tekort kunt u beter aanvullen met voeding dan met zonnen. Meer weten? Raadpleeg uw huisarts.



Open de Layar app op uw smartphone of tablet, scan de pagina en ontdek de digitale extra.

# “De tijd die er nog is, zo goed mogelijk invullen”

**“Door alle medische mogelijkheden van deze tijd, lijkt het leven maakbaar”, zegt oncoloog Ester Siemerink. “Het gesprek over de eindigheid van het leven wordt meestal vermeden. Daardoor houden palliatieve patiënten en hun naasten zich vaak groot. Het palliatief team kijkt hoe mensen de tijd die ze nog hebben, zo goed mogelijk kunnen invullen.”**

ZGT werkt sinds twee jaar met een palliatief team dat mensen begeleidt die een ongeneeslijke ziekte hebben waar ze waarschijnlijk in de komende weken, maanden of jaren aan gaan overlijden. Ester Siemerink is als oncoloog aan het team verbonden. “Door zo vroeg mogelijk mee te lopen op de laatste weg, brengen we rust en ruimte voor het gezamenlijk verwerken van het onvermijdelijke, het overlijden.”

**“Het zwaarste is vaak om de mensen die je liefhebt, achter te laten. Wij helpen patiënten om stil te staan bij de vraag wat ze nog voor hun geliefden kunnen doen.”**

## **Kracht in samenwerking**

De kracht van het palliatief team zit in de samenwerking, legt haar collega oncoloog Irma Oving uit. “Het is uniek dat we naast medisch

specialisten en verpleegkundigen ook een huisarts en geestelijk verzorgende in de eerste schil van het team hebben. Hierdoor kijken we naar de hele mens en zijn naasten. We geven praktisch tips over bestrijding van klachten maar gaan ook in op de psychosociale en spirituele zaken.”

## **Angst wegnemen**

Bernarda Heslinga is de huisarts van het palliatief team. “Het is belangrijk om mensen meer controle te geven over hun laatste levensfase. Twintig jaren zeuren niet zo snel. Wij overtuigen patiënten om toch al hun angsten en vragen te uiten. Zo was ik laatst bij een patiënt die ondanks de morfine veel pijn had. Ik ontdekte dat hij anderen ooit met veel pijn had zien sterven en dat trauma bezorgde hem ook lichamelijke pijn. Door er samen over te praten, kon ik een heel stuk van die angst wegnemen.”

## **Vraag achter de vraag**

Akje Fokke Stienstra ondersteunt als geestelijk verzorger de patiënt. “Het zwaarste is vaak om de mensen die je liefhebt, achter te laten. Wij helpen patiënten om stil te staan bij de vraag wat ze nog voor hun geliefden kunnen doen. De een neemt bijvoorbeeld de tijd voor mooie herinneringen. En er was ook een oma die voor de komende tien jaar cadeautjes maakte voor haar kleinkinderen.”

## **Overbodig worden**

Ester Siemerink: “ZGT heeft aandachtvelders per afdeling opgeleid. Ons doel is het palliatieve denken op elke medewerker over te brengen. Zodat wij op den duur steeds meer overbodig worden. Sinds ons team er is, doen patiënten in hun laatste levensfase minder beroep op de Eerste Hulp en worden zij minder vaak opgenomen in het ziekenhuis. Zij hebben meer rust en controle over hun sterfproces. Er is meer kwaliteit van leven en mensen leven ook langer heeft onderzoek uitgewezen.”

## Gegevens

### ZGT ziekenhuislocatie Almelo

Zilvermeeuw 1, 7609 PP Almelo  
Postbus 7600, 7600 SZ Almelo  
088 708 78 78  
info@zgt.nl\*



### ZGT ziekenhuislocatie Hengelo

Geerdinksweg 141, 7555 DL Hengelo  
Postbus 546, 7550 AM Hengelo  
088 708 78 78  
info@zgt.nl\*



\*Het algemene e-mailadres is bedoeld voor algemene vragen.

## ZGT Online

- Website zgt.nl – zgt.nl
- Zorgkaart – <http://bit.ly/1y7WjBP>
- facebook.com/ZGTinfo
- twitter.com/ZGT\_info
- linkedin.com/company/zgt
- youtube.com/user/ZGTinfo



### Layar

Steeds als u het Layar logo tegenkomt, betekent dit dat de pagina is voorzien van een digitale extra.

Een filmpje bijvoorbeeld.

1. U opent de gratis Layar app op uw smartphone of tablet.
2. U scant de gehele pagina waarop u het logo vindt.
3. De digitale extra verschijnt naar een paar seconden automatisch op uw scherm.

## Colofon

Uw ZGT is een uitgave van ZGT, bureau communicatie (mei 2016)

Redactie	V. Veldhuis, J. van Baal, D. van Bommel, A. van Dijk, R. van den Berg, M. Rikhof, K. Peters (hoofdredacteur), B. Ligtenberg (eindredacteur), M. van de Laar
Tekst	Tekstschrijvers.nl/bureau communicatie ZGT
Fotografie	ZGT fotograaf Robbert Beck
Vormgeving	Morskieft Ontwerpers ( <a href="http://www.morskieftontwerpers.com">www.morskieftontwerpers.com</a> )
Uitgever	CROB ( <a href="http://www.crob.nl">www.crob.nl</a> )
Opmaak	CROB ( <a href="http://www.crob.nl">www.crob.nl</a> )
Oplage	226.000 exemplaren

Versijning twee keer per jaar, mei en december. Bijzondere dank aan alle patiënten, de huisarts, medisch specialisten en medewerkers van ZGT die hebben meegewerkt aan deze uitgave.

## Agenda

### Mei

- **Voorlichtingsbijeenkomst over bevallen**  
10 mei, 19:00 - 20:15 uur, ZGT ziekenhuislocatie Almelo, Twentezaal
- **Voorlichtingsbijeenkomst borstvoeding**  
10 mei, 20:15 - 22:00 uur, ZGT ziekenhuislocatie Almelo, Twentezaal
- 21 mei, Nationale Huidkankerdag, meer informatie op [zgt.nl](http://zgt.nl)
- 25 mei, Wereld Multiple Sclerose (MS) Dag

### Juni

- **Inlooppuur vereniging FES (Fibromyalgie En Samenleving)**  
13 juni, 10.00 - 11.00 uur, ziekenhuislocatie Almelo, Mozaïek
- **Informatiebijeenkomsten over bevallen**  
13 juni, 19:00 - 20:15 uur, ZGT ziekenhuislocatie Almelo, Twentezaal
- **Voorlichtingsbijeenkomst borstvoeding**  
13 juni, 20:15 - 22:00 uur, ZGT ziekenhuislocatie Almelo, Twentezaal

### Augustus

- **Wereld Borstvoedingweek**  
1 - 7 augustus, meer informatie op [zgt.nl](http://zgt.nl)
- **Informatiebijeenkomsten over bevallen**  
16 augustus, 19:00 - 20:15 uur, ZGT ziekenhuislocatie Almelo, Twentezaal
- **Voorlichtingsbijeenkomst borstvoeding**  
16 augustus, 20:15 - 22:00 uur, ZGT ziekenhuislocatie Almelo, Twentezaal

### September

- **Inlooppuur Vereniging FES (Fibromyalgie en Samenleving)**  
12 september, 10:00 - 11:30 uur, ZGT ziekenhuislocatie Almelo, studio 2
- **Informatiebijeenkomsten over bevallen**  
13 september, 19:00 - 20:15 uur, ZGT ziekenhuislocatie Almelo, Twentezaal
- **Voorlichtingsbijeenkomst borstvoeding**  
13 september, 20:15 - 22:00 uur, ZGT ziekenhuislocatie Almelo, Twentezaal

### Oktober

- **Borstkankermaand**  
meer informatie op [zgt.nl](http://zgt.nl)
- **Informatiebijeenkomsten over bevallen**  
11 oktober, 19:00 - 20:15 uur, ZGT ziekenhuislocatie Almelo, Twentezaal
- **Voorlichtingsbijeenkomst borstvoeding**  
11 oktober, 20:15 - 22:00 uur, ZGT ziekenhuislocatie Almelo, Twentezaal

## zgt.nl/agenda

### Kwaliteit bij ZGT



## Vertel het ons



Open de Layar app op uw smartphone of tablet, scan de pagina en ontdek de digitale extra.



# Hoe was úw bezoek aan ZGT?

Iedere dag zoeken wij naar manieren om bestaande behandelingen te verbeteren, nieuwe zorgconcepten te ontwikkelen en onze organisatie aan te passen aan nieuwe ontwikkelingen in de zorg. Alleen door te blijven verbeteren kunnen we u ook in de toekomst de best mogelijke zorg blijven bieden.

### Vertel het ons

Hoe heeft u uw ziekenhuisopname of –bezoek bij ZGT ervaren? Het delen van uw ervaringen is voor ons erg waardevol. Zo leren we wat we al goed doen en wat er nog beter zou kunnen. Dat helpt ons om u de beste zorg te bieden en deze te blijven verbeteren. Alvast bedankt voor uw suggesties, opmerkingen en wensen.

Vul snel en eenvoudig een online formulier in op:  
[zgt.nl/vertelhetons](http://zgt.nl/vertelhetons)

